



2024

# Κυκλοφοριακή Αγωγή

μαθαίνω να οδηγώ στην πόλη μου με  
**Ασφάλεια**



Εισηγητής: ΛΑΛΙΩΤΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ  
ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΗΜΟΥ ΖΑΧΑΡΩΣ  
ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

# ΔΡΑΣΗ: ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΟΔΗΓΩ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Η ασφαλής οδήγηση προσαρμόζεται σε τρεις βασικές έννοιες:

- Στην τεχνική, τον χειρισμό του οχήματος.
- Στους Κανόνες Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ) .
- Στη συμπεριφορά του οδηγού στους άλλους χρήστες της οδού.

### Ιστορική αναδρομή

Στην Ελλάδα σήμερα, σε αντίθεση με άλλες πιο εξελιγμένες Ευρωπαϊκές χώρες που ιστορικά έχουν παραγάγει 6 γενιές οδηγών, απευθυνόμαστε μόλις στην τρίτη γενιά. Αυτό σημαίνει πως η πρώτη γενιά ήταν οι γονείς μας, η δεύτερη εμείς και η τρίτη τα παιδιά μας. Για το λόγο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντική η εκπαίδευση της νέας γενιάς οδηγών, προκειμένου να αποκτήσει σωστή παιδεία στην οδήγηση και να υπάρξει συμβατότητα με τις άλλες χώρες.

### Από πότε τα παιδιά θα πρέπει να εκπαιδεύονται στην κυκλοφοριακή αγωγή;

Τα παιδιά θα πρέπει να ξεκινούν την εκπαίδευση από τη νηπιακή ηλικία, καθώς τότε τα παιδιά είναι σε θέση να απορροφούν πιο γρήγορα τις πληροφορίες και αρχίζουν να δημιουργούν εικόνες.

### Στόχος κυκλοφοριακής αγωγής

Η Κυκλοφοριακή Αγωγή, ως αναγκαίος πυλώνας της Οδικής Ασφάλειας, συνιστά τη διαμόρφωση κυκλοφοριακής συνείδησης, προκειμένου να λειτουργούμε υπεύθυνα και με ασφάλεια ως οδηγοί, συνεπιβάτες, πεζοί και ποδηλάτες.

### Σκοπός της κυκλοφοριακής αγωγής είναι:

- Σεβασμός στους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής και εκπαίδευση σε αυτούς.

- Ενίσχυση και ανάληψη προσωπικής ευθύνης.
- Υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών της κυκλοφοριακής αγωγής και κατανόηση των επιπτώσεων της μη τήρησής της.
- Αναγνώριση της αναγκαιότητας των νόμων και των κανόνων κυκλοφορίας.
- Ενεργή μελλοντική συμμετοχή του μαθητή στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- Αυτοεξυπηρέτηση και αυτονομία του μαθητή στις μετακινήσεις.

Η μέριμνα «**Μαθαίνω να οδηγώ στην πόλη μου με ασφάλεια**», με τρόπο βιωματικό και με τη συνέργεια των γονέων, αποσκοπεί στην εφαρμογή των παραπάνω χρησιμοποιώντας ως μεταφορικό μέσο το ποδήλατο. Το τελευταίο αποτελεί το πρώτο όχημα, το οποίο η ηλικιακή ομάδα 11-12 ετών θα χρησιμοποιήσει στο οικείο του και φυσικό περιβάλλον, εφαρμόζοντας τους κανόνες ασφαλείας που προηγουμένως θα έχουν διδαχθεί.

Η ύλη της εκπαίδευσης θα έχει ως βασική αρχή την αμυντική οδήγηση, δηλαδή τη μέριμνα για τα πιθανά σφάλματα των άλλων. Ο άνθρωπος από την φύση του δεν είναι τέλειος και κάνει λάθη ακούσια ή εκούσια. Τα λάθη αυτά πρέπει να αντιμετωπίζονται από τους χρήστες της οδού προληπτικά, με την αμυντική οδήγηση.

Η δράση «**Μαθαίνω να οδηγώ στην πόλη μου με ασφάλεια**» έχει ως στόχο να εκπαιδεύσει σωστά τους μελλοντικούς οδηγούς, ώστε, έχοντας αποκτήσει τις απαιτούμενες στέρεες βάσεις και την κατάλληλη παιδεία, να εφαρμόζουν τους κανόνες του κώδικα οδικής κυκλοφορίας. Θα τους καταστήσει ικανούς να διαχειριστούν με ορθολογικούς τρόπους το οδικό περιβάλλον, στο οποίο ζουν και κινούνται, με την ελπίδα σε ένα ασφαλέστερο τωρινό και μελλοντικό οδικό αποτέλεσμα, όπου δε θα διακυβεύεται η σωματική και ψυχική ασφάλεια των ιδίων αλλά και των άλλων χρηστών της οδού.

Είναι υποχρέωση, μεταξύ άλλων, του Δήμου μας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης εν γένει, να εκπληρώσει τα παραπάνω εκπαιδεύοντας σωστά τους πολίτες της πόλης μέσω τέτοιων δράσεων και να γίνουμε παράδειγμα προς μίμηση και για άλλους δήμους.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

<b>ΘΕΜΑ:</b> ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΟΔΗΓΩ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ:</b> Ε΄ & ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
<b>ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ :</b> ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ
<b>ΗΜΕΡΑ/ώρα :</b> ΣΑΒΒΑΤΟ / 1 <sup>ο</sup> γκρουπ 09:00πμ-10:30πμ & 2 <sup>ο</sup> γκρουπ 11:00-12:30
<b>ΣΧΟΛΕΙΟ:</b> ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΖΑΧΑΡΩΣ
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:</b> ΛΑΛΙΩΤΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
<b>ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΟΥΝ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΜΑΣ:</b> Διεύθυνση Τροχαίας, Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων, Γενική Διεύθυνση Οδικής Ασφάλειας, Ποδηλατικός Σύλλογος, Σύλλογος γονέων και κηδεμόνων.

Ενημερώνοντας τα δημοτικά σχολεία του Δήμου μας μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου για τον προγραμματισμό και τη συμμετοχή για την δράση και δίνοντας στους μαθητές σχετική υπεύθυνη δήλωση για γονική συναίνεση θα δημιουργηθούν τμήματα 5- 7 μαθητών για τα εξής:



## 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Σε πρώτη φάση οι μαθητές θα εκπαιδευτούν θεωρητικά στην παρακάτω ύλη:

- Κανόνες οδικής κυκλοφορίας
- Υποδείξεις και σήματα τροχονόμων
- Σήμανση και φωτεινή σηματοδότηση
- Διασταυρώσεις
- Αποστάσεις ασφαλείας
- Ταχύτητα
- Θέση στο οδόστρωμα
- Επιλογή σωστού ποδηλάτου
- Εξοπλισμός
- Ατυχήματα
- Ασφαλής συμπεριφορά στην οδήγηση προς τους άλλους χρήστες της οδού.

### Αναλυτικότερα:

#### ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΟΔΗΓΩ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ (ΥΛΗ)

Στην πρώτη συνάντηση μετά τη γνωριμία των μελών:

Αναφέρω τη λέξη «κυκλοφορία» και ζητώ από τους μαθητές να απαντήσουν αυτό που τους έρχεται αυθόρμητα στο μυαλό ακούγοντας τη συγκεκριμένη λέξη, προετοιμάζοντάς τους για την κεντρική έννοια της ασφαλούς οδικής κυκλοφορίας.

Τι είναι ο «Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας» (Κ.Ο.Κ.);

Είναι ένα σύστημα κανόνων για ασφαλή κυκλοφορία όλων των χρηστών της οδού.

**Πού εφαρμόζεται ο Κ.Ο.Κ.;**

Ο Κ.Ο.Κ. εφαρμόζεται σε οδούς και σε χώρους που χρησιμοποιούνται για δημόσια κυκλοφορία οχημάτων, πεζών και ζώων.

**Ποιος είναι ο «οδηγός»;**

Πρόσωπο, το οποίο οδηγεί κάθε είδους όχημα, είτε αυτό κινείται με κινητήρα (μηχανοκίνητο όχημα) είτε έλκεται από ζώο (ζωήλατο όχημα) είτε από τον ίδιο, χρησιμοποιώντας τα πόδια του. Συνεπώς, ένας ποδηλάτης είναι οδηγός.

**Τι είναι το ποδήλατο;**

Το μεταφορικό ή άλλων χρήσεων μέσο που ο αναβάτης κινεί με τα πόδια του, δίνοντας ώθηση στα πετάλια.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Αφού το ποδήλατο είναι όχημα και ο ποδηλάτης είναι οδηγός, ισχύουν κανονικά όλες οι διατάξεις του Κ.Ο.Κ..

### ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΝΟΜΟΥ

Αυτοί που χρησιμοποιούν τις οδούς, υποχρεούνται να συμμορφώνονται αμέσως με τις υποδείξεις και τα σήματα που δίνουν οι τροχονόμοι που ρυθμίζουν την κυκλοφορία.

Το ποδήλατο είναι υποχρεωμένο να υπακούει στις υποδείξεις των τροχονόμων.

Σε όλες τις περιπτώσεις τα σήματα του τροχονόμου υπερισχύουν όλων των άλλων κυκλοφοριακών ρυθμίσεων.



## ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΗΜΑΝΣΗ

### Τρίχρωμη φωτεινή σηματοδότηση:

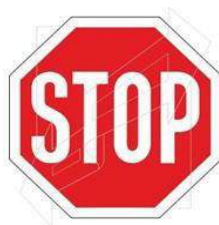
- **Πράσινο** : επιτρέπεται η κίνηση.
- **Κοκκίνο** : δηλώνει υποχρέωση στάσης.
- **Κίτρινο** : επιτρέπεται η κίνηση, δίνοντας όμως προτεραιότητα στους άλλους χρήστες της οδού που μπορεί να κινούνται.

### Πινακίδες σήμανσης:

- Αναγγελίας Κινδύνου (Προειδοποιητικά σήματα των επικίνδυνων θέσεων):



- Ρυθμιστικές της Κυκλοφορίας:



(απαγόρευσης)      (υποχρέωσης)      (υποχρεωτική διακοπή πορείας)

- Πληροφοριακές (Χρήσιμες ενδείξεις και ενδείξεις τοποθεσιών):



## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΣΗΜΑΝΣΗ

### ΔΙΑΓΡΑΜΜΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΕΠΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

- Οριογραμμές (άκρα του δρόμου)
- Διάβαση πεζών
- Γραμμές υποχρεωτικής διακοπής πορείας
- Γραμμές διαχωρισμού αντίθετων ρευμάτων (διακεκομμένη και συνεχής).

### ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΙΣ

Πλησιάζοντας σε μια διασταύρωση, πρέπει να **ελέγχουμε διαδοχικά:**

- **Πίσω** (ώστε να μην ξαφνιάσουμε τον οδηγό που μας ακολουθεί, με ένα πολύ απότομο φρενάρισμα).
- **Αριστερά** (τα οχήματα που έρχονται από τα αριστερά είναι τα πρώτα, με τα οποία κινδυνεύουμε να συγκρουστούμε).
- **Δεξιά** (τα οχήματα που έρχονται από δεξιά έχουν κατά κανόνα προτεραιότητα). Φθάνοντας στη διασταύρωση, πρέπει **συνεχώς να αναρωτιόμαστε:**
  - Έχω το δικαίωμα να στρίψω;
  - Ποιος έχει προτεραιότητα;
  - Ποια είναι η ορατότητα;

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Πρέπει να **προσαρμόζουμε την ταχύτητά μας** και, ενδεχομένως, να φρενάρουμε, για να **ελαττώσουμε ταχύτητα**, ή ακόμη, εφόσον είναι αναγκαίο, να **ακινητοποιήσουμε το όχημά μας**.





### ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Πάντα να οδηγούμε με μια ταχύτητα που θα μας επιτρέπει να σταματήσουμε εγκαίρως σε μια απόσταση ελεύθερη μπροστά μας. Γι' αυτό, θα πρέπει να αφήνουμε αρκετή απόσταση από τον μπροστινό μας, ώστε, εάν φρενάρει απότομα, να μπορέσουμε να σταματήσουμε με ασφάλεια.

### ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Ο οδηγός τού ποδηλάτου υποχρεούται να μην παρεμποδίζει την ομαλή πορεία άλλων οχημάτων, κινούμενος με ασυνήθη βραδύτητα, χωρίς λόγο.

### ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΟΔΟΣΤΡΟΜΑ

Ο οδηγός κάθε οχήματος υποχρεούται να οδηγεί το όχημά του στο δεξιό άκρο τού οδοστρώματος, ακόμη και αν ολόκληρο το οδόστρωμα είναι ελεύθερο. Σε μονόδρομους ο οδηγός δεν επιτρέπεται να οδηγεί αντίθετα με την κατεύθυνση του μονόδρομου.

### ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΩΣΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

#### Επιλέγω το σωστό ποδήλατο

##### Ανάλογα με το ύψος:

- Όταν βρισκόμαστε πάνω από το ποδήλατό (χωρίς να καθόμαστε στη σέλα), πρέπει και τα δύο πόδια να πατάνε στο έδαφος.
- Όταν καθόμαστε στη σέλα του ποδηλάτου, πρέπει να μπορούμε να ακουμπήσουμε το έδαφος με τις μύτες των ποδιών μας.

##### Ανάλογα με το μήκος:

- Πρέπει να μπορούμε να πιάσουμε το τιμόνι εύκολα, χωρίς να τεντώνουμε την πλάτη ή τους ώμους μας αλλά ούτε και τα χέρια μας πολύ λυγισμένα.
- Πρέπει να φτάνουμε εύκολα και να πατάμε τα φρένα που βρίσκονται στο τιμόνι.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Δεν οδηγούμε ποτέ ποδήλατο, το οποίο είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο απ' ό τι πρέπει. Κινδυνεύουμε να χάσουμε την ισορροπία μας και να πέσουμε!



## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Απαραίτητος εξοπλισμός:

- **Φώτα και ανακλαστήρες**: Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει ένα λευκό φως τοποθετημένο στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και ένα κόκκινο φως που να αναβοσβήνει (ή κόκκινος ανακλαστήρας) στο πίσω μέρος του.
- **Κουδούνι**: Πρέπει να υπάρχει κουδούνι στο τιμόνι.
- **Ανακλαστικά**: Πρέπει να υπάρχουν ανακλαστικά στην μπροστινή και στην πίσω ρόδα του ποδηλάτου μου, για να με βλέπουν όταν πέφτει πάνω μου το φως.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΑΒΑΤΗ

Φοράω το σωστό εξοπλισμό. Πρέπει **ΠΑΝΤΑ** να οδηγούμε το ποδήλατο φορώντας τα απαραίτητα.

- **Επιγονατίδες/ Επιαγκωνίδες**.
- **Κατάλληλα ανοιχτόχρωμα ρούχα**.
- **Γιλέκο** που φωσφορίζει.
- **Κράνος** που να είναι στα μέτρα μας, για να μένει πάντα σταθερό. Φοράμε το κράνος μας σωστά όταν:
  1. Μπορούμε να βάλουμε ένα δάχτυλο ανάμεσα απ' το λουρί και το σαγόνι μας.
  2. Το λουρί τυλίγει και τα 2 αυτιά μας.
  3. Το κράνος απέχει 2 δάχτυλα από τα φρύδια μας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Φοράμε **κλειστά παπούτσια**. Καλό είναι να φοράμε παπούτσια που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών μας. **Ειδικά ρούχα**. Καλό είναι να μη φοράμε φαρδιά ρούχα, για να αποφύγουμε τον κίνδυνο να πιαστούν σε κάποιο μέρος του ποδηλάτου. Σχεδόν κανένα από τα παιδιά 5-14 ετών που είχαν εμπλοκή σε ατύχημα ως ποδηλάτες, δεν φορούσε κράνος!



### ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Ελέγχουμε το ποδήλατό μας πριν ξεκινήσουμε τη βόλτα μας. Θα πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι το ποδήλατό μας είναι ασφαλές. Για αυτό, πριν από κάθε βόλτα, προσέχουμε τα εξής:

- **Τις ταχύτητες!** Ελέγχουμε τις ταχύτητες του ποδηλάτου, για να δούμε αν η αλυσίδα είναι στη θέση της, ότι δεν υπάρχει καμία ζημιά και ότι τα πετάλια γυρίζουν ελεύθερα
- **Τον αέρα στα λάστιχα!** Ελέγχουμε τα λάστιχα, για να δούμε αν έχουν αρκετό αέρα και αν έχουν φθορές.
- **Τα φρένα!** Ελέγχουμε τα φρένα κάθε φορά που χρησιμοποιούμε το ποδήλατο! Στεκόμαστε δίπλα στο ποδήλατο, πατάμε μόνο το μπροστινό φρένο και σπρώχνουμε το τιμόνι προς τα εμπρός. Ο μπροστινός τροχός πρέπει να μείνει ακίνητος, ενώ ο πίσω πρέπει να σηκωθεί από το έδαφος. Στη συνέχεια, πατάμε

μόνο το πίσω φρένο και σπρώχνουμε το τιμόνι προς τα πίσω. Τώρα, ο πίσω τροχός πρέπει να μείνει ακίνητος και το ποδήλατο πρέπει να συρθεί στο έδαφος.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Πριν ξεκινήσουμε τη βόλτα μας με το ποδήλατο, φροντίζουμε να έχουμε φάει κατάλληλα, να μην είμαστε κουρασμένοι και να έχουμε φορέσει τα κατάλληλα ρούχα για τις καιρικές συνθήκες ΠΟΥ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΝ .



### ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

- Ποδηλατούμε σε ευθεία, ώστε να έχουμε πάντα τον έλεγχο του ποδηλάτου μας.
- Έχουμε πάντα και τα 2 χέρια στο τιμόνι, εκτός αν θέλουμε να κάνουμε κάποιο ειδικό σινιάλο για να στρίψουμε ή να σταματήσουμε.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Δίνουμε πάντα σήμα όταν πρόκειται να στρίψουμε. Δεν θα το πιστέψεις αλλά το φλας κάνει ακριβώς αυτό: ειδοποιεί τους γύρω μας όταν πρόκειται να στρίψουμε. Επίσης, πριν στρίψουμε, φροντίζουμε πάντα να ελέγχουμε τη λεγόμενη «νεκρή γωνία»!

- Ελέγχουμε την κυκλοφορία πάνω από τον ώμο μας. Πριν ξεκινήσουμε, σταματήσουμε, στρίψουμε ή προσπεράσουμε, πρέπει να κοιτάξουμε πίσω, πάνω από τον ώμο μας. Πρέπει να μάθουμε να το κάνουμε χωρίς να χάνουμε την ισορροπία μας.
- Σταματάμε και ξεκινάμε το ποδήλατο. Φρενάρουμε πατώντας και τα 2 φρένα, το μπροστά και το πίσω. Πρέπει να σταματάμε, χωρίς να χάνουμε την ισορροπία μας, και να έχουμε τον έλεγχο του ποδηλάτου, ακόμα και όταν αυτό είναι σταματημένο. Σταματάμε βάζοντας το ένα πόδι στο έδαφος και το άλλο το αφήνουμε στο πετάλι.
- Χρησιμοποιούμε σωστά τις ταχύτητες, ώστε να ποδηλατούμε με άνεση. Όταν νιώσουμε ότι δυσκολευόμαστε να γυρίσουμε το πετάλι, πρέπει να αλλάξουμε ταχύτητα και να βάλουμε μία πιο μικρή. Όταν νιώθουμε ότι το πόδι μας γυρίζει το πετάλι πολύ εύκολα, τότε πρέπει να αλλάξουμε ταχύτητα και να βάλουμε μια πιο μεγάλη.

### ΑΤΥΧΗΜΑ

Το κυριότερο εξάρτημα παθητικής ασφάλειας του αναβάτη είναι το κράνος. Αν και τα υπόλοιπα μέλη παραμένουν απροστάτευτα, το κεφάλι - που είναι το πιο ευπαθές και επικίνδυνο τμήμα του σώματος - προστατεύεται επαρκώς. Το κράνος θα πρέπει να εφαρμόζει σωστά στο κεφάλι του. Δεν έχει νόημα να αγοραστεί μεγαλύτερο, ώστε να του ταιριάζει και μετά από χρόνια. Εκτός από το κράνος, υπάρχουν και άλλα εξαρτήματα που συμβάλλουν στην παθητική ασφάλεια του αναβάτη:

- Επιγονατίδες,
- προστατευτικά αγκώνα,
- ανακλαστικό σήμα στο πίσω τμήμα του ποδηλάτου (καλύτερα χρώματος κόκκινου, επιφάνειας τουλάχιστον 35 τετραγωνικών εκ.),
- ανακλαστικά σήματα κίτρινου χρώματος στην μπροστά και πίσω επιφάνεια των πεταλιών,
- ανακλαστικές λωρίδες στα ρούχα του αναβάτη,
- καλά φρένα στους τροχούς.

Ειδικότερα, για την οδήγηση τη νύχτα:

- Κόκκινο φως στο πίσω τμήμα που να αναβοσβήνει, ορατό από 100 μ.
- Λευκό σταθερό φως εμπρός ορατό από 100 μ.

Πρέπει να πάρουμε τηλέφωνο και να ζητήσουμε βοήθεια ή να φωνάξουμε κάποιον μεγάλο για να καλέσει εκείνος, εάν δεν έχουμε κοντά μας τηλέφωνο. Εάν έχουμε τηλέφωνο μπορούμε:

- Να καλέσουμε την αστυνομία, πληκτρολογώντας το 100, το ασθενοφόρο, πληκτρολογώντας το 166, την πυροσβεστική πληκτρολογώντας το 199 ή τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης, πληκτρολογώντας το 112.
- Να εξηγήσουμε πού βρισκόμαστε και τι έχει συμβεί, έτσι ώστε να έρθουν για βοήθεια.

### ΟΔΗΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

1. Είναι πολύ σημαντικό να παρατηρούμε όταν οδηγούμε και να χρησιμοποιούμε την φαντασία μας για να προβλέπουμε το λάθος που μπορεί να συμβεί, ώστε να το αποφύγουμε. Στη συνέχεια της πορείας μας, είμαστε πάντα σε επαγρύπνηση και ετοιμότητα για να παραμείνουμε ασφαλείς.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Να κοιτάμε μακριά, να κινούμε τα μάτια σας, να εντοπίζουμε προβλήματα, να κρατάμε αποστάσεις και να γινόμαστε αντιληπτοί από τους άλλους.

2. Σταματάμε στις διασταυρώσεις και στις διαβάσεις πεζών και δίνουμε **ΠΑΝΤΑ** προτεραιότητα στους πεζούς.
3. Όσο περισσότερα πρέπει να αναλύουμε (σκεφτόμαστε) τόσο πιο αργά πρέπει να πηγαίνουμε.
4. Φροντίζουμε **ΠΑΝΤΑ** να κρατάμε αποστάσεις ασφαλείας, ώστε να μπορούμε να προλάβουμε να σταματήσουμε έγκαιρα και με ασφάλεια.
5. Πριν να προχωρήσουμε σε κάποια ενέργεια, πρέπει να μπορούμε να εκτιμήσουμε με ακρίβεια την κάθε κατάσταση.

## ΠΡΟΣΟΧΗ! ΑΝΤΙΛΗΨΗ-ΑΝΑΛΥΣΗ-ΑΠΟΦΑΣΗ-ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Είμαστε πάντα ευγενικοί, δεν χάνουμε την ψυχραιμία μας και έχουμε το νου μας στους άλλους οδηγούς , στους πεζούς και σε κάθε κίνδυνο που μπορεί να προκύψει!



### 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Σε δεύτερη φάση, με τη χρήση του κατάλληλου μεγέθους ποδηλάτου αλλά και του κατάλληλου εξοπλισμού, **σε φυσικό περιβάλλον**, θα εφαρμοστούν **βιωματικά** όλα τα προαναφερόμενα κάνοντας ποδήλατο στους δρόμους της πόλης μας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ενίσχυση για προστασία από την τροχαία, η δημιουργία **ολιγάριθμων τμημάτων 5-7 ατόμων**, η **γονική συναίνεση**, καθώς και οι μαθητές να έχουν σωστή γνώση χειρισμού του ποδηλάτου τους.

Θα παρέχονται από τον φορέα στους μαθητές λευκό κράνος, κίτρινο φωσφοριζέ γιλέκο με τυπωμένο το όνομα της δράσης «Μαθαίνω να οδηγώ στην πόλη μου με ασφάλεια» και το όνομα του φορέα «Δήμος Ζαχάρως», καθώς και φώτα λευκού και κόκκινου χρώματος.

Τα φώτα θα παραμείνουν στα ποδήλατα των παιδιών, ως προσφορά από τον Δήμο Ζαχάρως.



Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε, με την παρουσία μου ως εκπαιδευτή και με την υποστήριξη της αστυνομίας ή συνοδευτικού οχήματος ασφαλείας, θα ξεκινάει περιφερικά από το Δημοτικό σχολείο Ζαχάρως, σε περιοχή ήπιας κυκλοφορίας, και στη συνέχεια κάνοντας χρήση ποδηλατοδρόμου έως την παραλία Ζαχάρως - Παρά θιν αλός - Άγιος Νικόλαος και επιστροφή στο Δημοτικό σχολείο.



